



RANDONNEURS ET AMIS DES DU XX^{ÈME}

Auberge de Jeunesse d'Artagnan
80 rue Vitruve – 75020 Paris
Métro: Porte de Bagnolet (ligne 3)

☎ Myriam: 01 42 43 90 03 – Jean: 01 48 76 28 14
jean.woh@free.fr

VENDREDI 7 OCTOBRE à 19h30

au siège de l'association: 80 rue Vitruve 75020 PARIS

Réunion mensuelle

Vous avez eu votre **anniversaire** entre mai et septembre ?
Venez le souhaiter avec nous à la réunion en apportant **une bouteille ou un gâteau !**

réunion suivante: vendredi 4 novembre 2011



DIMANCHE 2 OCTOBRE

Patricia: 01 43 28 15 11 - patsafx@gmail.com

La vallée du Grand Morin

Patricia vous propose une randonnée en boucle de **15 à 20 km** entre St-Germain-sur-Morin et Crécy-la-Chapelle avec possibilité de retour à mi-chemin à Crécy.

R.-V. : 9h05 Gare de l'Est, quai 10 pour acheter des billets de groupe à tarif réduit (direction Meaux).

Départ du train: 9h30 (train "MICI"). Correspondance à Esbly.

Arrivée: 10h16 à Couilly-St-Germain-Quincy.

Billet: Aller-retour **Couilly-St-Germain-Quincy** (zone 5) - possibilité de billets de groupe.



DIMANCHE 9 OCTOBRE

Jean: 01 48 76 28 14 - jean.woh@free.fr

Randonnée en forêt de Verrières

Jean vous propose une randonnée de **17 km** entre Massy-Verrières et Vauboyen pour ramasser des **châtaignes** en forêt de Verrières.

R.-V. : 9h45 Châtelet-les-Halles (RER-B) au milieu du quai en direction de Saint Rémy lès Chevreuse.

Départ du train: 9h59 (RER-B "KROL"). **Arrivée: 10h29** à Massy-Verrières.

Billet: prendre un aller simple pour **Massy-Verrières** (zone 4).

Retour: de Vauboyen à Paris via Massy-Palaiseau (zone 4).



DIMANCHE 16 OCTOBRE

Christophe: 01 44 93 71 06 - chchateau@wanadoo.fr

La forêt de Coye

Christophe vous propose une randonnée en boucle de **17km** dans la forêt de Coye, château d'Hérivaux et Luzarches (quelques dénivelés).

R.-V. : 9h50 Gare du Nord (surface) devant la voie de départ en direction de Luzarches.

Départ du train: 10h06 (train "LOMI"). **Arrivée: 10h57** à Luzarches.

Billet: prendre un aller-retour pour **Luzarches** (zone 5).



DIMANCHE 23 OCTOBRE

Myriam: 01 42 43 90 03 - mgrenier@club-internet.fr



Randonnée châtaignes en forêt de Montmorency

Myriam vous propose une randonnée "*châtaignes*" de 16 km en forêt de Montmorency.

Départ Gare du Nord (surface), voie de départ en direction de Persan-Beaumont (*Myriam montera dans le train à Saint-Denis*).

Départ du train: 9h36 (train "POMA"). **Arrivée: 10h06** à Bouffémont.

Billet: prendre un aller simple pour **Bouffémont** (zone 5).



DIMANCHE 30 OCTOBRE

Frédéric: 06 82 90 40 30 - fbouchez@free.fr - Anne: 01 48 09 97 67 - an.lagues@free.fr

La forêt de Compiègne

Anne et Frédéric vous proposent une randonnée de 15 km en forêt de Compiègne.

R.-V. : 10h25 Gare du Nord (grandes lignes) devant la voie de départ en direction de Maubeuge.

Départ du train: 10h37 (train 12313).

Arrivée: 11h16 à Compiègne.

Billet: prendre un aller simple pour **Compiègne**.



Nos projets pour les mois à venir :

DIMANCHE 6 NOVEMBRE

Roland: 01 45 41 36 59 erguy.desquesnes@wanadoo.fr - Bénédicte: duroselle75@aol.com

Roland et Bénédicte vous proposeront une randonnée dans l'ouest parisien (vers Bougival, Vaucresson, Marly-le-Roi).

SAMEDI 26 et DIMANCHE 27 NOVEMBRE

Myriam: 01 42 43 90 03 - mgrenier@club-internet.fr

Rando de nuit à Recloses

Robert et Myriam organiseront un weekend à **Recloses** avec marche de nuit le samedi soir. Hébergement au refuge de Recloses.

Frédéric et Christophe accompagneront la randonnée de nuit.

Contact pour la rando - Frédéric: 06 82 90 40 30 - fbouchez@free.fr



Les quelques petits conseils pour bien profiter de la randonnée dans notre association :

L'indispensable dans votre sac à dos: Le casse-croûte du midi, une gourde d'eau (deux litres en été), des vêtements chauds, un imperméable ou une cape de pluie, un bonnet, chapeau ou bob (protection pluie ou soleil)...

Il est recommandé de porter des chaussures de marche correctes déjà rodées de préférence ! (les tennis sont à éviter).

Vous pouvez prévenir de votre participation, c'est plus sympa pour l'organisateur.

L'e facultatif, mais qu'il est bien d'avoir avec soi: une petite thermos d'eau chaude pour café, thé ou une soupe l'hiver, un canif, une lampe électrique, un sifflet, quelques sucreries (bonbons, gâteaux, fruits secs), un rechange (chaussettes, tee-shirt, pull), un foulard, une couverture de survie...

Enfin, si vous possédez une paire de jumelles, n'hésitez pas à les apporter et à en faire profiter le groupe.

Pensez à prendre votre carte d'adhésion à la [FFRandonnée](#).

Important:

Nos randonnées sont ouvertes à tous nouveaux, cependant, si de la balade à la promenade il n'y a qu'un petit pas, de la promenade à la randonnée il y a une enjambée... Nous vous rappelons que la randonnée se conçoit comme un loisir sportif, et demande une condition physique appropriée. Mais rassurez-vous, aux randonneurs du XX^{ème}, on ne marche pas au pas, la découverte de la nature, les rencontres sont aussi au programme !

Nous vous informons que la licence FFRandonnée incluant l'assurance ne couvre que les membres inscrits.

Adhésion: la cotisation annuelle est de 27 €

Yves: 01 40 09 81 40 - yvesbou@noos.fr